

令和6年7月 若田だより

7月は夏祭りや花火大会など、盛りだくさんのイベントが各地で開催されます。また、7月は七夕もありますので、願い事を書いて短冊を飾るなど、お楽しみいただけますのでとても楽しみが多いです。

さらに、7月は楽しいお知らせがあります。**7月28日(日)午前9時から12時までの時間帯**で、現在、若田接骨院東隣に建設中の「若田フィジオスタジオ」の内覧会を開催する予定です。

こちらの施設には、最新のトレーニングマシンや最新の体力や動作を測定する機器が揃っております。ピラテスマシンも全ての種類のマシンが取り揃っておりますので是非ご見学ください。

今回の内覧会では、大学などの研究機関やオリンピック選手の強化施設以外で日本初と言える、ランニング動作の動作解析が体験できます。体験会では、足部の動きの軌道を左右で比較します。

オープン後の動作解析では、身体前後の筋肉の収縮(筋電図)や足圧(重心移動)も見ることがあります。

※午前中の3時間で先着6名様体験を若田公式LINEで募集します。

動作解析による効果としては、まずはパフォーマンスの向上があります。動作解析により、ランナーのフォームや姿勢の改善点を特定することができます。正しいフォームや効率的な動作パターンを身につけることで、より速く走ったり、疲労を軽減したりすることが可能です。また、ケガの予防もできます。ランニング中の誤った動作はケガの原因となりますが、動作解析によりその原因を特定し、適切なフォームへの改善をサポートすることができます。さらに、正しい動作パターンで走ることで、負荷を均等に分散し、ケガのリスクを軽減することができます。そして、個別指導の参考にします。動作解析によって、個々のランナーの特性や強み、改善点を把握することができます。これにより、トレーニングプログラムやフォームの調整を個別に行うことができます。

☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	2	0	3	0	0

わかたりハビリティデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	0	0	0	0	2
午後	0	0	0	0	0	1

若田アスリートジム(運動型;1時間) pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	4	2	4	3	3

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	0	0	0	0	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0



若田フィジオスタジオ完成予定

空き状況が0と記載のある曜日でも要相談となりますが受け入れ可能な場合がございます。気軽にご連絡くださいませ。